

OBSAH

1	CO VŠECHNO V ŽIVOTĚ ZBÝVÁ	7
2	CO JE TO ARTRITIDA?	15
	Spojení, klouby a vazy	
	Různé formy kloubních onemocnění	
3	MOJE NEMOC:	21
	REUMATICKÁ ARTRITIDA	
	Diagnóza reumatoidní artritidy	
	a předvídání krizí	
	Juvenilní reumatoidní artritida	
4	OSTATNÍ DRUHY ARTRITIDY	34
	Osteoartróza	
	Artritida vazů a šlach	
	Artritida mikrokrytalická: dna	
	Jiné formy artritidy, natržení svalu,	
	podvrtnutí, namoženiny	
5	POČÁTEK LÉČBY	55
	Analgetika	
	Léky proti zánětům	
	Kortikosteroidy	
	Léčiva protireumatická	
6	POKRAČUJÍCÍ LÉČBA	73
	Deprese	
	Cvičení	
	Léčba reumatoidní artritidy mladistvých	
7	CHIRURGIE PRO CHIRURGA	81
	Jak se provádí operace nahrazení	
	kyčelního kloubu	
8	PROBLÉM BOLESTI	93
	Sedm způsobů, jak žít s bolestí	

9	NÁVRHY, TYPY A TROCHA POMOCI OD PŘÁTEL	108
	Komplikované pohyby	
	Poloha v sedě	
	Kuchyně	
	Pomůcky k vaření a k jídlu	
	Vybavení do koupelny a k oblékání	
	Pomůcky k usnadnění pohybu	
	Prostředky k rekreaci	
	Ložnice	
	Oblečení	
	Řízení auta	
	Album artritidy	
10	ALTERNATIVY	123
	Akupunktura	
	Homeopatie	
	Jiné alternativy	
11	OSOBNÍ DIMENZE	143
	Vyhodnocení stresů	
12	DIETA A CVIČENÍ	153
	Doporučená váha s ohledem na postavu	
	Cvičení	
	Všeobecné cviky	
	Páteř a záda	
	Nohy a kotníky	
	Kolena	
	Kyčle	
	Ramena	
	Krk	
	Zápěstí a ruce	
	Lokty	
	Běžná dechová cvičení	
13	VÝZKUM ARTRITIDY	173
	DOSLOV	181
